**Цель:**  Развитие эмоциональной сферы и психических процессов детей старшей возрастной группы.

**Задачи:**

* Закрепить умение узнавать и выражать эмоции, эмоциональные состояния в мимике.
* Развивать саморегуляцию воспитанников.
* Создать комфортный психологический микроклимат в группе, бодрое и радостное настроение.
* Способствовать сохранению здоровья воспитанников через психогимнастику и релаксацию.
* Развивать внимание, мышление, память и воображение через выполнение различных упражнений и игр.

**Состав группы:**

Возраст участников: 5-6 лет.
Продолжительность занятия: 20-25 минут.

**Материал для занятия:** клубок, изображения грустного, веселого, злого и удивленного облаков, изображения «Нелепицы», пиктограммы с эмоциями для каждого ребенка, колонка с музыкальным сопровождением (или проигрыватель), игрушка Динозавр «би-ба-бо»

**Предварительная работа:**

– знакомство с базовыми эмоциями: страх, радость, злость, грусть

– прослушивание музыкальных произведений

– проведение психологических игр и упражнений

**Ход занятия:**

*Дети заходят в кабинет психолога и рассаживаются на стулья, расставленные полукругом.*

1. **Введение**

**Психолог: -**Здравствуйте, ребята. Я рада вас видеть!

- Дети, а что это у меня в руках? *(ответы детей)*

Но это не простой клубок, а волшебный. Передавая «волшебный клубочек», давайте поприветствуем друг друга.

Психолог передаёт клубок ниток ребёнку, он ласково называет рядом сидящего ребёнка по имени или произносит «волшебное вежливое слово», затем передаёт клубок другому ребёнку и т.п.

**Психолог:** Мы собрались здесь сегодня не просто так. К нам в гости пришел динозавр, который хочет попросить вас о помощи. Он совсем ничего не чувствует со вчерашнего дня. У него совсем нет настроения. Давайте для начала подскажем нашему динозавру, каким вообще может быть настроение? (*ответы детей*) Да, дети, правильно, настроение может быть абсолютно разным. Так давайте же поможем нашему динозавру снова найти своё настроение и научиться чувствовать, как мы с вами. Но для этого нам с вами придется сесть в волшебный самолет, и внимательно смотреть в окно.

1. **Первая остановка «Грусть»**

**Психолог:** Мимо нас, в окне, проплывает облако. Какое у него настроение? Покажите такое же настроение на своих лицах. А теперь предлагаю превратиться вам всем вместе в грустный ручеек.

***Психогимнастика  « Грустный Ручеек »****(звучит спокойная музыка)*

 *-Ребята,  мысленно представьте себе, что внутри у каждого из вас поселился добрый, но грустный ручеек. Водичка в ручейке — чистая, прозрачная, теплая. Ручеек совсем маленький и очень проворный. Он не может долго усидеть на одном месте. Давайте с ним поиграем и мысленно представим себе, как чистая, прозрачная, теплая водичка через ваши ручки переливается друг другу по кругу.*

**Психолог:** Молодцы! А к нашему ручейку, подошло доброе животное, чтобы напиться! Открывайте глаза, давайте поиграем в **Игру « Доброе животное».** Встаньте в круг и возьмитесь за руки. Сейчас я проверю, как вы умеете вместе дышать. Мы превратимся в одно большое, доброе животное. *( Включается спокойная музыка.)* Давайте послушаем, как оно дышит.

А теперь подышим вместе. Вдох – все вместе делайте шаг вперед. Выдох- шаг назад.

Наше животное дышит очень ровно и спокойно. А теперь давайте изобразим и послушаем, как бьется его большое сердце. Стук - делайте шаг вперед. Стук - шаг назад.

Наше животное дышит очень ровно и спокойно. А теперь давайте изобразим и послушаем, как бьется его большое сердце. Стук - делайте шаг вперед. Стук - шаг назад.

**Психолог** **(Динозавр):** Ох, спасибо ребята! Вы помогли мне почувствовать! И теперь у меня появилось настроение! Но что-то так грустно мне стало…

1. **Вторая остановка «Удивление»**

**Психолог**: Дети, чтобы Динозаврик долго не грустил, нужно скорее отправляться на поиски других эмоций! Смотрите, мимо нас плывёт еще одно облако! Какое оно? Покажите это настроение!

***Игра «Нелепицы»***

**Психолог**: Посмотрите, какие удивительные картинки ждут нас с вами на этой остановке! Давайте повнимательнее на них посмотрим, и подумаем, что удивительного нарисовал здесь художник? Чего не может быть на самом деле?

**Психолог** (**Динозавр**): Я больше не грущу, ребята! Сколько же удивительных вещей ждет нас повсюду! Вот это да!

1. **Третья остановка «Злость»**

**Психолог**: Отлично, молодцы! Что ж, полетели дальше! Какое облако сейчас проплывает мимо нас? Да, ребята, оно злое, сердитое. Давайте покажем нашему Динозаврику сказку про злого Короля.

***Упражнение-психогимнастика «Король-Боровик»***

(Дети действуют согласно тексту)

Шел король Боровик

Через лес напрямик.

Он грозил кулаком

И стучал каблуком.

Был король Боровик не в духе;

Короля покусали мухи.

***Игра «Хлопай-топай»***

Ведущий задаёт вопрос, на который дети должны топать, если хотят ответить «да». Если «нет», то ноги стоят на месте.

**Психолог**: Я расскажу, когда мамы злятся, а вы отгадаете, правильно ли я говорю.

Мамы злятся, когда опаздывают на работу.

Мамы злятся, когда кушают мороженое.

Мамы злятся, когда на них кричат.

Мамы злятся, когда им дарят подарки.

Мамы злятся, когда опаздывают с ребёнком в детский сад.

Мамы злятся, когда про мам говорят «плохая».

Мамы злятся, когда берут их личные вещи, не спрашивая разрешения.

Мамы злятся, когда их любят.

**Психолог (Диназавр)**: Ну спасибо вам, ребята! Я уже знаю целых три настроения! То грущу, то удивляюсь, то злюсь. Но что-то я от этого не сильно счастлив.

1. **Четвертая остановка «Радость»**

**Психолог**: Дети, какую же эмоцию нужно найти для Динозаврика, чтобы он стал счастливым? Ну конечно, радость! Вот как раз и подходящее нам облако мимо пролетает! Посмотрите, и покажите такое же настроение на своем лице. Отчего мы можем радоваться? (*ответы детей*)

***Упражнение «Рисунок на спине»***

**Психолог**: Правильно вы сказали, очень много вещей приносят нам радость. А мы с вами давайте принесем радость друг другу. Повернитесь спиной к своему соседу, и давайте сделаем друг другу волшебный массаж. Нарисуем рисунки пальцем на спине друг у друга. Я буду рисовать на спине у «*Пети»*, а вы повторяйте.

Приготовим лист бумаги, разгладим его (*участники гладят ладошками спину впереди стоящего игрока*). Жил-был мальчик (*рисуют пальцем человечка*). Он очень любил гулять в лесу (*рисуют деревья*). Однажды он пошёл на прогулку (*изображают идущие ноги*). Светило яркое солнце (*рисуют солнце на спине партнёра*). Солнечные лучи нежно ласкали его спину (*гладят ладошками спины друг друга*). Вдруг появились тучи (*рисуют тучи*). Начался сильный дождь (*показывают, как падают капли дождя*). Дождь успокоился. Появились большие лужи (*рисуются лужи*). Любимым занятием мальчика было смотреть в лужи и улыбаться своему отражению (*участники поворачиваются лицом в круг и улыбаются друг другу*).

**Психолог (Динозаврик)**: Ребята! Спасибо вам большое! Теперь я могу испытывать все эмоции, и у меня может быть разное настроение! Я вам очень благодарен!

1. **Рефлексия**

**Психолог**: И я говорю вам большое спасибо! Но перед тем, как возвращаться в группу, хочу вас проверить. Хорошо ли вы знаете все эмоции, и сможете ли угадать по мелодии, какое настроение в ней спряталось?

***Упражнение «Музыка настроения»***

Перед детьми лежат по три пиктограммы: веселая, грустная, злая. Звучит 3 композиции: веселая, грустная, злая. Дети должны правильно определить, какая музыка соответствует определенному настроению, и поднять его вверх.

**Психолог**: Отлично, ребята! Понравилось ли вам сегодняшнее занятие? Что понравилось больше всего? Давайте попрощаемся с Динозавриком и отправимся обратно в группу.

**Список используемой литературы**

1. Руденко Т.А. Год до школы: от А до Я. Комплект материалов для подготовки к школе. – М.: Генезис, 2014
2. Свистунова Е.В. Разноцветное детство: игротерапия, сказкотерапия, изотерапия, музыкотерапия. – М.: Форум, 2016
3. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И.М. Тропинка к своему Я. Как сохранить психологическое здоровье дошкольников. – М.: Генезис, 2019